

## Wie Sie im Home-Office gut für sich sorgen können - Empfehlungen für die Familie -

Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen sind für alle Menschen eine große Belastung. Das oberste Ziel ist, diese Zeit zu Hause möglichst gut zu bewältigen.

Folgende Vorgehensweisen können helfen, die *gemeinsame Zeit* zu erleichtern:

- eine neue Tagesstruktur etablieren
  - klare Zeiten für Arbeits-, Lern- und Freizeiten festlegen
  - abgegrenzte Zeiten einplanen, in denen sich jeder selbst beschäftigt
- Medienzeiten limitieren
- gemeinsame Aktivitäten planen
- Bewegung initiieren (gemeinsam und allein)
- gemeinsame Regeln aufstellen
- Rückzugsmöglichkeiten überlegen
- Kinder altersgerecht informieren
- Bedürfnissen der Kinder nach Sicherheit und Geborgenheit nachkommen
- Wertschätzend und liebevoll mit sich und den anderen umgehen

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Deshalb ist diese Ausnahmesituation keinesfalls dazu geeignet, die Familie „besser zu machen“. So sollten die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner bzw. der Partnerin in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

Es ist damit zu rechnen, dass auf engen räumlichen Verhältnissen und durch die ungewohnt viel gemeinsam verbrachte Zeit *Konflikte* in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen können.

Diese können sich in *Streit* entladen und schlimmstenfalls zu *Aggression und Gewalt* führen. Mögliche Wege, um Konflikten aus dem Weg zu gehen können sein:

- täglicher Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz
- Nachsicht, sich selbst und anderen gegenüber
- Ärger ansprechen, bevor die Situation eskaliert
- Dampf ablassen und alleine einen Spaziergang machen

Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

- ➔ Wenn Sie das Gefühl haben, *Unterstützung* zu benötigen, können Sie sich [hier](#) orientieren, wo Sie sich professionelle Hilfe holen können.